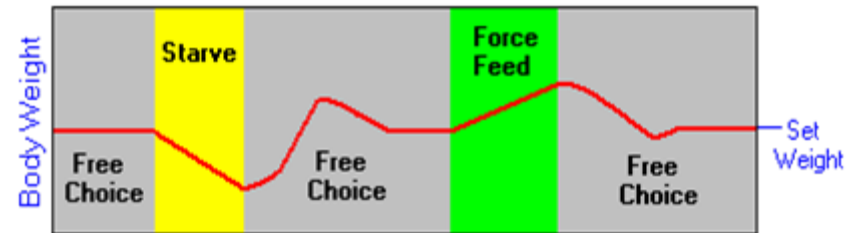
Ramadhan sudah datang
Mari raih manfaat puasa

rajendra kartawiria

- Mengapa Manusia perlu berpuasa?

Karena manusia adalah makhluk bumi dan makhluk bumi berpuasa

- Pohon berpuasa dengan menggugurkan daun
- Rumput dan biji berhenti tumbuh (dorman)
- Beruang berpuasa (hibernasi) selama musim dingin
- Kelelawar, tikus, landak, woodchuck, katak, kadal air, kadal, ular, siput, lalat, tawon, lebah, serangga, beruang, buaya, juga berpuasa di musim dingin
- Buaya berpuasa (aestivasi) selama musim panas
- Ular, aardvark, lemur, serangga, bekicot, katak, lungfish, kepiting, siput, capung, juga berpuasa di musim panas
- Ikan Paus dan burung berpuasa saat bermigrasi ke tempat yang jauh
- Ikan salmon, penguin, angsa, sea bull, anjing laut, singa laut, ulat bulu, berpuasa di saat musim kawin
- Dalam metamorfosis, kupu-kupu berpuasa selama tahap kepompong
- Laba-laba dan anak ayam berpuasa dimasa awal kelahirannya di dunia
- Ular berpuasa setelah makan besar
- Anjing berpuasa beberapa minggu ketika marah atau sedih ditinggal mati majikannya
- Iguana berpuasa ratusan hari ketika tertangkap
- Gajah dan anjing berpuasa ketika menderita luka dalam
- kuda, kucing, anjing, sapi, berpuasa ketika terserang penyakit, hingga mereka sembuh

Setiap makhluk dewasa mempunyai siklus puasa dengan periode dan lamanya puasa yang berbeda-beda

• Untuk apa makhluk bumi berpuasa?

Perhatikan tujuan dan manfaat puasa mereka

- Melakukan efektifitas dan efisiensi kegiatan karena kelangkaan sumber makanan; pohon, beruang, buaya
- Berjihad menuju tempat yang tersedia sumber makanan; ikan paus, burung
- Meningkatkan kualitas sperma dan sel telur untuk menghasilkan generasi yang sehat; penguin, salmon
- Fokus dan konsentrasi pada suatu jenis proses; kepompong
- Menyempurnakan proses adaptasi terhadap dunia baru; anak ayam, laba-laba
- Mencerna makanan secara sehat; ular
- Mengendalikan emosi; anjing
- Protes untuk hidup layak; iguana
- Menyembuhkan penyakit; gajah, kucing, sapi

• Bagaimana puasa dapat memberi manfaat ini

Karena setiap makhluk hidup dibekali program AUTOLISIS

Dalam kondisi normal, tubuh mendapatkan energi dan nutrisi yang berasal dari **luar tubuh**, melalui makanan, minuman dan radiasi

Autolisis atau self digest adalah program untuk mendapatkan energi dan nutrisi yang berasal dari **dalam tubuh**, melalui 'pembakaran' sel-sel tubuh yang dikenali sebagai sumber makanan

Makhluk akan berpuasa sesuai perintah 'naluri'nya. Saat berpuasa maka program Autolisis ini aktif dan memberi manfaat yang dibutuhkan makhluk

• Apakah manusia juga dibekali program Autolisis

Benar, karena manusia juga makhluk bumi

Manusia senasib dengan makhluk bumi lain. Semua ikut pola rotasi dan revolusi planet bumi. Semua hidup dari apa yang disediakan bumi. Semua makhluk hidup punya roh. Bahkan 99.3% rancangan dasar (genetik) manusia sama dengan **simpanse**. Bedanya hanya pada kemampuan otak

• Bagaimana manfaat Autolisis bagi manusia ?

Serupa dengan manfaatnya bagi makhluk bumi

Ketika Autolisis diaktifkan, maka ia segera beraksi

- Pertama kali ia akan mengambil database mengenai rancangan dasar (**FITRAH**) manusia. Secara keseluruhan ada sekitar 50 triliun sel yang menyusun tubuh kita, yang terdiri dari sekitar 200 jenis sel. Autolisis berbekal data detail **setiap sel** tubuh;
  - bagaimana seharusnya kondisi sehat dari setiap jenis sel,
  - dibagian tubuh mana seharusnya sel itu berada
  - berapa banyak jumlah setiap jenis sel yang ideal bagi tubuh.
- Selanjutnya ia akan menghampiri **sel-sel liar** yang tidak terdapat dalam daftar Fitrah. Mengubah asam amino dan laktat menjadi gula
- Bila sel-sel liar sudah habis, barulah ia akan mendatangi timbunan lemak dalam tubuh dan membakar (oksidasi lemak) menjadi ketone

Dengan demikian Autolisis akan menghilangkan sel-sel rusak, sel-sel mati, benjolan hingga tumor, dan timbunan lemak yang juga sering menjadi sarang zat-zat beracun.

• Hanya itu saja ?

Tentu tidak. Ketika berpuasa sistem pencernaan kita beristirahat

Sel-sel liar dan lemak yang telah dihancurkan akan dibawa ke hati.

Saat puasa, hati tidak disibukkan oleh makanan hasil serapan dari usus. Oleh karena itu hati akan bekerja penuh menyaring racun-racun hasil autolisis. Yang selanjutnya **racun akan dibuang** keluar tubuh.

Lalu darah akan dipenuhi energi dan nutrisi yang sehat dan berkualitas tinggi. Menjamin penggantian sel mati, perbaikan sel rusak, dan pembentukan sel baru, terjadi dengan kualitas prima. Tubuh kita segera memiliki sel-sel baru dengan **kualitas fitrah,** sehat dan berfungsi baik

Ketika puasa, energi yang dihemat dari sistem pencernaan, akan digunakan untuk aktivitas sistem **kekebalan tubuh** dan **proses berpikir** oleh otak.

Dengan puasa, penyakit lebih mudah disembuhkan

Dengan puasa, kita lebih mudah dalam menerima pelajaran maupun saat berpikir

Jadi manfaat Puasa bagi manusia :

- Efektifitas pengelolaan energi
- Menghancurkan sel-sel yang tidak dibutuhkan
- Membuang endapan racun dalam tubuh
- Menyembuhkan penyakit
- Meningkatkan kemampuan belajar
- Kembali Fitrah (awet muda & cerdas)

• Bagaimana agar program Autolisis aktif ?

Dengan niat berpuasa di siang hari

Autolisis akan aktif dengan **dua kondisi**;

Pertama, kadar glikogen darah berkurang dan otak menyimpulkan kita lapar dan harus makan

Kedua, kita sengaja berniat tidak makan alias berpuasa

Bedanya orang puasa dan orang yang **telat makan** adalah di niat. Saat lapar, otak memerintahkan organ-organ pencernaan bersiap-siap 'makan'. Liur, lambung, hati, usus, beramai-ramai mengeluarkan enzim dan beraktifitas. Bila tidak ada makanan yang masuk, maka lambung dan usus akan sakit. Kita akan terkena sakit maag atau radang usus.

• Mengapa harus puasa siang hari, bukan malam ?

Karena siang hari kita beraktivitas bukan tidur

Aktivitas akan membakar energi hingga habis. Pertama-tama kebutuhan energi diperoleh dari glukosa hasil makan (sahur). Setelah habis energi diperoleh dari glikogen dalam darah. Bila kandungan glikogen berkurang baru otak menyatakan lapar dan menyuruh makan. Bila kita sedang puasa, otak akan menghidupkan program Autolisis.

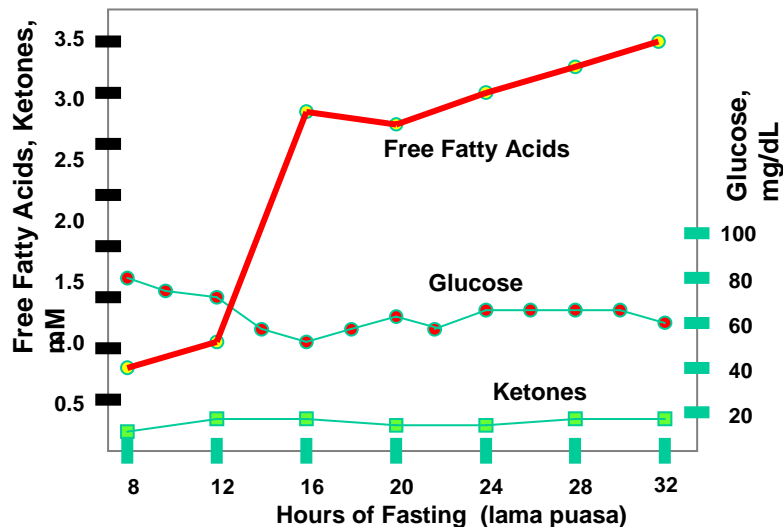
Di malam hari, tanpa aktivitas fisik, energi yang dibutuhkan tubuh sedikit, sehingga glikogen darah tidak pernah terpakai dan autolisis tidak pernah diperintahkan untuk aktif.

Jadi ketika berpuasa sebaiknya kita **beraktifitas normal**, agar kita memperolah manfaatnya. Jangan tiduran sepanjang siang.

• Mengapa puasa dibatasi subuh sampai magrib ?

Karena akan membahayakan bila berpuasa lebih dari 16 jam

Produksi enzim oksidasi asam lemak dalam tubuh terbatas dan akan habis bila kita berpuasa 16 jam. Bila kita memaksakan diri terus berpuasa, maka kadar asam lemak bebas (free fatty acids) dalam darah akan tinggi yang dapat menyebabkan otak kita menjadi pusing, membengkak dan lama-lama bisa koma

Oleh karena itu, makan sahur mendekati imsak, dan **segeralah berbuka** waktu masuk magrib. Jadi kurang lebih kita berpuasa 13-14 jam

• Mengapa manusia diwajibkan puasa satu bulan ?

Karena lebih dari 90% sel dalam tubuh kita mengalami peremajaan dalam periode 28 hari

- sel kulit dan kulit kepala, sel-sel hati, dan sel-sel yang membentuk kalsium pada tulang mati dan diganti setiap hari
- sel reseptor informasi dari saraf, pembentukan sel melanin di kulit, dan sel-sel yang terkait dengan haid wanita. mempunyai siklus pergantian setiap satu bulan (sekitar 28 hari)
- sel darah merah diganti setiap 4 bulan (120 hari)
- sel otak mempunyai siklus pergantian bertahun-tahun

Bila sel-sel tubuh telah diproses sesuai fitrah, insya Allah peremajaan berikutnya juga sesuai fitrah

Karena semua sel sudah berada pada kondisi yang prima, maka pembentukan sel darah merah tentu akan diproses secara prima. (yang harus didukung oleh aktivitas tubuh dan pola makan)

Jadi kita butuh puasa minimal **28 hari berturut-turut**, agar seluruh bagian tubuh (kecuali sel darah merah) kembali fitrah

• Mengapa harus di bulan Ramadhan ?

Karena ada siklus badai radiasi matahari yang memberi kemampuan belajar yang tinggi (wallahu'alam)

Tubuh yang fitrah dapat terkontaminasi kembali atau aus, baik oleh perubahan iklim/musim, maupun oleh pola hidup manusia.

Seiring perubahan musim, adaptasi sel-sel tubuh akan berulang setiap tahun. Sebelum memulai siklus adaptasi berikutnya maka sel-sel harus disiapkan dalam kondisi fitrah. Sehingga puasa satu bulan harus diulangi setiap tahun.

Karena puasa menyediakan energi extra untuk **belajar** atau berpikir, maka sebaiknya puasa dilakukan pada saat kondisi alam mendukung kondisi kecerdasan (daya tangkap) otak.

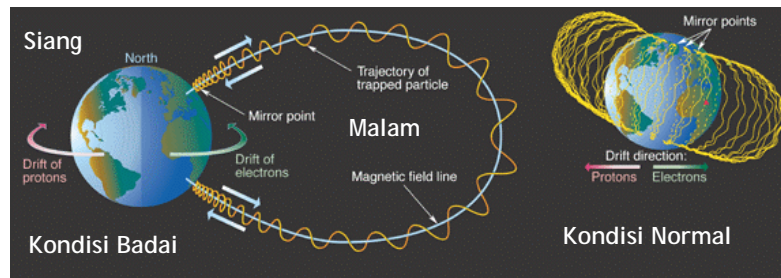
Aktifitas otak terlihat dari getaran membran sel otak, dan tingkat getaran otak dipengaruhi oleh radiasi elektromagnetik. Tingkat kesadaran otak berbeda antara malam, pagi, siang dan sore hari.

Badai matahari juga berpengaruh terhadap tingkat kesadaran otak.

Berdasarkan skala NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration), Badai Radiasi Matahari dikelompokkan dalam lima skala (S1-S5). Badai matahari yang mempunyai **siklus tahunan** terletak antara skala S2 (Moderate) dan S3 (Strong), yang masih aman bagi manusia.

Pada setiap bulan Ramadhan diperkirakan terjadi badai radiasi dengan tingkat flux 700-800 MeV particle s^{-1} $ster^{-1}$ cm^{-2}. Radiasi ini sekitar seribu kali radiasi bulan purnama dengan tingkat flux 0.7-0.8 MeV particle s^{-1} $ster^{-1}$ cm^{-2}. Ini adalah hipotesa malam lailatul qadar yang bernilai **seribu bulan** (wallahu'lam)

Tingkat kesadaran otak yang tinggi di bulan Ramadhan merupakan alasan mengapa banyak Nabi merenung di bulan ini, dan mengapa Al Quran turun pada bulan ini.

Oleh karena itu manfaatkan bulan Ramadhan untuk sebanyak mungkin **memahami isi Al Quran**, merenung dan belajar.

• Mengapa dilarang berhubungan sex ketika puasa ?

Karena hubungan suami istri menguras energi

- Sex adalah aktivitas fisik seperti olahraga yang membutuhkan energi tinggi
- Karena bersentuhan terjadi saling pindah energi (hukum termodinamika) secara tak beraturan
- Merupakan tingkat emosi tertinggi pada manusia, yang menguras energi
- Ejakulasi membuang banyak energi

Kebutuhan **pemulihan energi** yang banyak setelah sex, akan mempercepat habisnya enzim oksidasi. Bila dipaksakan terus berpuasa, maka dikhawatirkan sebelum waktu berbuka tiba akan terjadi penumpukan asam lemak bebas yang bikin otak pusing. Tujuan fitrah jadi tidak tercapai.

Ketika puasa jauhi hal-hal yang mengarah pada pikiran-pikiran porno. Tahan sebentar. Nanti malam ketika sudah tidak puasa, diperbolehkan berhubungan badan dengan suami/istri yang sah

Saat puasa, kendalikan Emosi

Emosi berlebihan juga akan menguras energi. Otak akan menyerap energi cukup besar. Otak juga akan memerintahkan jantung untuk berdetak lebih cepat sehingga semakin banyak energi terkuras

Emosi negatif akan membawa kita pada kondisi **stress**, suatu kondisi otak yang kacau karena keinginan tidak sama dengan kenyataan, dan jalan keluarnya belum ditemukan. Stress menyebabkan otak mengkonsumsi energi dalam jumlah banyak

Oleh karena itu sebaiknya saat puasa kita tidak mengumbar **emosi negatif** seperti marah, takut, benci, iri, dengki, sombong, dusta, dll. Hadapi hal-hal yang kurang menyenangkan dengan **sabar**

Sebaliknya kita harus memperbanyak kondisi yang membangun **emosi positif** kita, seperti tersenyum, optimis, membantu orang lain, melakukan tindakan-tindakan yang bernilai baik (amal saleh), bersedekah, dll.

Euphoria adalah kegembiraan yang diungkapkan secara berlebihan, juga akan menyedot energi. Sebaiknya hadapi semua hal yang menyenangkan dengan **bersyukur**.

• Mengapa kita harus tarawih ?

Untuk membangun persepsi atau paradigma positif

Shalat tarawih bersifat sunnah, artinya aktivitas tambahan yang memberi manfaat. Menjelang tidur, otak berada pada **gelombang Teta** (3-7 hz), suatu kondisi yang memungkinkan terjadinya penyamaan persepsi dan pembentukan paradigma bagi diseluruh bagian otak.

Persepsi dan paradigma sangat membantu kita bersikap dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga persepsi dan paradigma yang harus kita bangun tentu yang bernilai tinggi.

Sesuai dengan tatanan jaringan neurotransmiter otak, maka **paradigma bernilai tinggi** adalah Keesaan Allah, kehidupan setelah mati, aktivitas kehidupan dunia yang bermanfaat (taqwa) dan senantiasa bersyukur.

Memperbanyak shalat dan dzikir, secara spiritual juga lebih **mendekatkan dan mengakrabkan diri** kepada pencipta kita, Allah SWT. Melepaskan seluruh beban dan mengharap pertolongan Nya pada setiap langkah kehidupan. Selalu mengawali kehidupan dengan gembira dan tanpa rasa takut.

Tidurlah yang cukup

Tidur yang sehat adalah di **malam hari**. Selesai tarawih segeralah tidur, karena pada saat tidur terjadi penguatan sistem kekebalan tubuh yang lebih baik dan perbaikan serta pergantian sel-sel yang rusak. Bila ingin memperdalam ilmu, bangunlah malam hari untuk tahajud, atau disaat menjelang sahur.

Tidur siang untuk menutupi kurang tidur di malam hari adalah lebih baik, daripada kekurangan tidur. Tapi jangan tidur melulu, karena kelebihan tidurpun tidak baik, dapat melemahkan otot-otot organ tubuh kit.a

• Kalau sakit boleh tidak puasa ?

Jangan puasa bagi yang kurang energi

- orang yang sakit keras, apalagi harus diinfus dan transfusi darah. Kalau flu ringan sebaiknya puasa
- orang yang dalam perjalanan yang menghabiskan energi. Kalau naik pesawat dua jam lebih baik puasa
- wanita haid
- orangtua dan anak-anak yang lemah fisik

• Bagaimana pola makan yang sehat di saat puasa ?

Makanlah apa saja kecuali yang dilarang

- Jangan makan yang mengandung virus dan bakteri penyakit, seperti kondisi daging **bangkai** flu burung
- Jangan makan yang mengandung unsur-unsur beracun, seperti yang terkandung dalam **darah**
- Jangan makan jenis lemak yang sulit dicerna perut, sulit disaring hati, dan sulit diangkut oleh darah, seperti yang ada pada daging **babi**
- Jangan minum minuman yang segera merusak sel-sel otak, seperti **alkohol** dan jenis khamar lain
- Jangan menghisap asap yang merusak paru-paru, mengotori darah dan mengurangi suplai energi ke otak, seperti **rokok**

- **Seimbangkan** porsi karbohidrat, lemak dan protein, atau ikuti saran 4 sehat 5 sempuna
- Jangan makan melebihi kapasitas lambung yang hanya **1-1.5 liter**
- Disaat buka dianjurkan minum **air putih** dan jus buah/kurma lalu shalat magrib, untuk membersih kan endapan racun pada dinding-dinding usus. Makan malam secukupnya setelah shalat magrib

- Makan yang sehat adalah dengan posisi duduk disertai rasa beryukur. **Berdoalah** sebelum dan setelah makan

Tujuan akhir dari puasa Ramadhan adalah agar dengan izin dan RIDHO ALLAH, kita kembali kepada kondisi FITRAH

Untuk itu, beberapa hal yang harus dilakukan agar tujuan tercapai

Berniat untuk puasa di siang hari

Sahur menjelang imsak dengan menu sehat

Beraktivitas fisik normal

Memperbanyak renungan, hikmah dan bersyukur

Kendalikan emosi, hindari stress

Membangun paradigma hidup dengan amal baik

Jangan berhubungan suami istri saat puasa

Berbuka segera dengan air putih dan jus buah

Makan tidak melebihi kapasitas lambung

Ibadah dan dzikir menjelang tidur

Tidur yang cukup (minimal 6 jam sehari)

Memahami Al Quran di sebagian malam

Allah tidak butuh apa-apa dari makhluk, tetapi
Allah memberi petunjuk kepada makhluk
agar kehidupan makhluk penuh dengan nikmat

Sang Pencipta alam semesta mencintai makhluk
yang berserah diri pada hukum alam yang telah
ditetapkan Nya serta mengikuti petunjuk Nya

Selamat berpuasa dengan benar dan
semoga di awal syawal kita telah kembali Fitrah
sebagai modal untuk langkah hidup kemudian

Beda Ramadhan dengan hari lain hanyalah di
niat puasa, sahur, tidak berhubungan suami istri
di siang hari, berbuka dan tarawih.

Setelah kembali fitrah,
terus pelihara prinsip-prinsip hidup sehat dan mulia
sebagaimana bulan Ramadhan

Kalaupun setelah Ramadhan kita tidak puasa
sunah bulanan, senin-kamis, atau puasa Daud,
maka makanlah setelah merasa lapar dan
berhentilah makan sebelum terasa kenyang

*Andai ada kekurangan,
semata karena kedangkalan ilmu.
Andai ada yang kurang berkenan,
semata karena awam berkomunikasi.
Mohon maaf atas segala kelemahan.
Semoga bermanfaat.*

qqc_v@yahoo.com